

▼ [Zu Tisch - Europäische Kochkunst](#)

arte

Zu Tisch Lošinj - Kroatien

Die Rezepte der Sendung

Wilder Meerfenchel ist an allen felsigen Küsten Europas und Nordafrikas zuhause und fühlt sich rund um das Mittelmeer besonders wohl. Die mehrjährige Wildstaude mag eher trockene, karge und nährstoffarme Standorte, verträgt Salz und braucht einen sehr warmen Standort. Meerfenchel gedeiht aber auch gut im Garten oder als Kübelpflanze in einem großen Topf, wenn man sie vor Frost schützt. Auch ohne Meer und Küste muss man also nicht auf das gesunde Kraut verzichten.

Eingelegter Meerfenchel

Rezept von Sandra Nicolich für ca. 6 mittelgroße Gläser

Meerfenchel selbst anpflanzen: Einfach ein paar Samen aus dem Urlaub mitbringen oder im Internethandel bestellen, in einen Blumentopf geben und bei +15-20°C keimen lassen. Vorkultur im Haus ab März. Die Samen nur auf das Substrat streuen und leicht andrücken. An einen sonnigen Platz stellen und warten. Er braucht nur viel Sonne und ein paar Steine. Direktsaat im Freiland ab Mitte April.

Die aromatischen, fleischigen Blätter des Meerfenchels haben einen salzigen, leicht pfeffrigen zitronigen Geschmack und sind wahre Vitamin C-Spender. Sein ätherisches Öl, das Aminosäuren, Cumarine und Flavonoide enthält, wird oft in der Kosmetik bei der Herstellung von Anti-Aging-Cremes verwendet.

TIPP

Zum Konservieren soll man die Blätter nur in der Zeit von April bis Juni pflücken, danach schmecken sie zu intensiv und zu bitter. Sauer eingelegt hält sich Meerfenchel ein ganzes Jahr.

ZUTATEN

- 500 g Meerfenchel
- 1 Liter Weißwein-Essig
- 1 Liter Wasser
- 1 EL Salz
- 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Die Meerfenchelblätter und -stiele waschen und danach in saubere Schraubgläser füllen. Essig, Wasser, Zucker und Salz in einem Kochtopf aufkochen lassen und auf den Meerfenchel in den Gläsern gießen. Der Meerfenchel muss ganz vom Wasser bedeckt sein.

Verwendet werden handelsübliche Gläser mit Twist-Off-Verschluss. Damit der Aufguss für alle Gläser reicht, sollte zunächst das Gesamtvolumen der vorbereiteten Gläser ermittelt werden.

Die Gläser sofort verschließen. Nach dem Verschließen die Gläser für ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen, dann wieder umdrehen und abkühlen lassen. So konserviert hält er im verschlossenen Glas mehr als ein Jahr. An einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren.

Nach etwa 4 Wochen kann der Meerfenchel verzehrt werden. Er passt zu Fisch und kaltem Fleisch genau so gut wie zu anderen marinierten Gemüsesorten.

Ziegenfrischkäse mit Rucola und Meerfenchel

Rezept von Romina Baljak für 4 - 6 Personen

Ein tiefgrüner Hingucker mit besonderer Note und viel Vitamin C.

TIPP

Anstatt Ziegenfrischkäse kann auch Ricotta verwendet werden.

Warum mörsern statt mixen? Natürlich können die Kräuter auch einfach im Mixer püriert werden, was gerade bei Zeitnot praktisch ist. Beim Mörsern geht es aber gerade nicht darum, möglichst schnell Kräuter oder Gewürze zu zerstoßen, sondern sie möglichst schonend zu bearbeiten, damit sie ihr Aroma noch stärker entwickeln können.

ZUTATEN

- 500 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Rucola
- 50 g Meerfenchel, frisch
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rucola und Meerfenchelblätter werden gewaschen, gezupft und in eine Mörserschale gegeben. Die Schale sollte nicht überfüllt werden, sonst wird es schwieriger, die Kräuter gleichmäßig zu zerstoßen.

Das Olivenöl dazu geben. Mit dem Stößel die Kräuter in drehenden Bewegungen zerkleinern. Wichtig ist auch, den Stößel mit genügend Druck zu drehen.

Durch das Olivenöl bekommen die Kräuter eine cremige Konsistenz. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Ziegenfrischkäse gießen. Mit einer Gabel unter den Käse rühren.

Das Aroma der Kräuter ist sehr intensiv, deshalb muss die Mischung nur kurz durchziehen.

Bakalar/Stockfisch/getrockneter Fisch

Rezept von Marta Fazlić (2 Fische)

Stockfisch ist eine Proteinbombe. Er besteht zu 78,5 Prozent aus Protein. Außerdem ist er reich an Vitamin D, B12 und Eisen. Durch das Trocknen verliert der Fisch zwar seine Flüssigkeit, aber keineswegs seine Nährstoffe. Für die Muskelversorgung ist das Eiweiß perfekt geeignet.

Warum trocknet man Stockfisch? Als es noch keine Kühl- und Gefrierschränke gab, war es unmöglich, frischen Fisch länger aufzubewahren. Vor allem die Seeleute nahmen darum Stockfisch mit auf ihre meist viele Monate langen Seereisen. Schon die Wikinger stärkten sich damit und seit ihren Zeiten hat sich an der Herstellungsmethode grundsätzlich auch nichts geändert.

TIPP

Am häufigsten wird Kabeljau zum Trocknen verwendet.

Fetthaltiger Fisch eignet sich nicht zum Trocknen. Mit Heilbutt, Lachs, Hering oder Makrele funktioniert das nicht. Das Fett wird ranzig und der Fisch ungenießbar.

Trocknen funktioniert z.B. mit:

- Flunder
- Kabeljau
- Seelachs
- Schellfisch

Auch Süßwasserfische eignen sich zum Trocknen.

ZUTATEN (bei Marta Fazlić)

- 2 Hechtdorsche
- Rosmarin
- Meersalz
- Garn zum Aufhängen der Fischfilets
- Kiste mit Fliegengitter

ZUBEREITUNG

Schon beim Einkauf die Fische putzen und ausnehmen lassen.

Zuhause werden Köpfe und Gräten entfernt und die Fische filetiert. Oder man kauft schon ausgelöste Filets. Mit Meersalz und Rosmarin marinieren. Garn um die schmalen Endstücke binden und zum Trocknen aufhängen.

Die Fische müssen in einer Kiste oder einem Kasten mit feinem Gitter getrocknet werden, damit Fliegen und andere Insekten keine Chance haben. Das ist genauso wichtig wie eine kühle Brise, damit der Stockfisch nicht verdirbt. Die Trocknung dauert bei gutem Wind ca. eine Woche, dabei verliert der Fisch fast seine ganze Flüssigkeit, behält aber seine Nährstoffe und bekommt einen intensiven Geschmack.

Die Trocknungszeit variiert je nach Dicke des Fisches, Wind und Klima. Da gilt es Erfahrung zu sammeln. Am besten trocknen Fische am Meer, mit einem beständigen Windzug. In Deutschland ist das Trocknen vor allem an Nord- oder Ostsee möglich.

Bruschetta mit Meerfenchel

Rezept von Marta Fazlić

Martas ganz persönliches Antipasti-Rezept. Ein mediterraner Klassiker - einmal ein bisschen anders - und vor allem sehr schnell zubereitet.

TIPP

Auch eingelegten Meerfenchel kann man für die Bruschetta verwenden oder den Meerfenchel mit Tomaten mischen.

ZUBEREITUNG

Baguette (z.B. Dinkel-Baguette oder Steinofen-Baguette) in Scheiben schneiden.

Mit einigen Blättchen Meerfenchel belegen und Olivenöl darüber träufeln.

Mit Erdbeeren oder anderem Obst der Saison servieren - die süßen Früchte passen gut zum salzigen, säuerlichen Meerfenchel.

Pasta mit Mangold

Rezept von Marta Fazlić für 4 Personen

TIPP

Je jünger und zarter der Mangold, umso besser.

ZUTATEN

- 500 g Pasta z.B. Spaghetti oder Pappardelle
- 500 g junger Mangold
- 200 g Frischkäse
- 2 Knoblauchzehen
- Peperoncino nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Pasta, zum Beispiel Pappardelle, al dente kochen.

In der Zwischenzeit den Mangold waschen und grob schneiden. In kochendem Wasser kurz blanchieren, d.h. dass ein Lebensmittel für wenige Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser oder im Wasserdampf erhitzt wird.

Knoblauch hacken, Peperoncino hacken oder mörsern.

Alle Zutaten in das kalte Olivenöl geben, auch den Frischkäse. Salzen und zum Schluss den blanchierten Mangold dazu geben. Erst jetzt kommt die Pfanne auf die Herdplatte. Alles zusammen bei niedriger Temperatur erhitzen.

Der Knoblauch soll nicht zu heiß werden. Genauso wie Peperoncino, Olivenöl und Mangold - alles nur minimal erwärmen, gerade so viel, dass der Käse schmilzt.

Die al dente gekochten Nudeln abseihen, unter die Soße rühren und servieren.

Diese Pasta schmeckt sogar kalt!

Kroatische Lamm Peka

Rezept von Martin Obucina für 6-8 Personen

Peka ist ein spezieller Garprozess unter einer kuppelförmigen Backglocke. Sie kann aus Keramik, Gusseisen oder Ton sein. Alle Zutaten kommen in einen runden Schmortopf, der aus demselben Material besteht. Durch die Glocke wird beim Garen der Dampf abgefangen und die Säfte gelangen danach wieder zurück. So bleibt das Bratgut saftig und wird butterzart.

TIPP

Auch Geflügel, Fisch, Rind, Schwein oder nur Gemüse eignen sich für eine Peka.

Dieses Rezept kann auch in einer großen Pfanne mit Deckel, einem Römertopf, in der Tajine oder einem Schmortopf gegart werden.

Anstatt offenes Feuer geht auch der Backofen. Mit Holzkohle funktioniert es aber am besten, weil die Hitze größer ist.

ZUTATEN

- 1,5 kg Lammfleisch, küchenfertig zubereitet
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 4 grüne, rote, gelbe Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 5 Rosen vom Blumenkohl

Es können noch weitere frische Gemüsesorten verwendet werden.

- 1 Knolle ungeschälten Knoblauch
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 3 Rosmarinzweige
- 2 Lorbeerblätter
- 1/4 Liter trockener Weißwein oder nach Geschmack
- 4 - 5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Lammfleisch-Stücke einige Stunden oder über Nacht in Olivenöl, Rosmarin und Lorbeer marinieren, damit das Fleisch diese Aromen aufnimmt.

Das Gemüse und die Zwiebeln in größere Stücke schneiden.

Das Fleisch auf dem Grill oder in der Pfanne kurz anbraten, damit sich die Poren schließen und es leicht angebräunt wird.

Die Kartoffeln schälen und eventuell kurz frittieren, dann die runde Pfanne damit auslegen, mit edelsüßen Paprikapulver bestreuen und einen Schuss Olivenöl darüber geben.

Das Fleisch, das Gemüse und Zwiebeln darauf schichten, Rosmarin und Knoblauch zugeben. Zum Schluss mit etwas Wein begießen. Danach kommt das Ganze unter die Peka-Haube. (Peka heißt Ascheglocke).

Eine Peka bereitet man in Kroatien an einer offenen Feuerstelle zu. Dabei wird die Holzkohlenglut auf den Deckel des Peka-Topfs gegeben. Die Garzeit beträgt bei einer Temperatur von 250 Grad etwa 90 Minuten. Bei niedrigerer Temperatur ca. 2 Stunden. Serviert wird das Gericht in der Regel mit Brot und sauer eingelegten Beilagen.

Bitterorangen Crostata

Rezept von Marta Fazlić - Zutaten für eine Kuchenform von 26 cm Ø.

Der betörend süße Duft der Bitterorange oder Pomeranze, wie sie auch heißt, hat schon früh die höfischen Gärten verzaubert. Sie dürfte aus einer Kreuzung zwischen Pampelmuse und Mandarine entstanden sein und hat auf langen Seewegen von China über Afrika nach Europa gefunden.

TIPP

Auch wenn sie süß duftet, schmeckt die Bitterorange recht sauer und leicht bitter. Sie eignet sich aber hervorragend für Marmeladen und für selbst gemachtes Orangeat. Der Abrieb lässt sich zum Kochen und Backen verwenden.

ZUTATEN

Für den Teig:

- 300 g griffiges Mehl
- 1 Ei
- 110 g Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Backpulver
- 125 g saure Sahne (halber Becher)
- eine Prise Salz
- den Abrieb einer ungespritzten Zitrone

Für den Belag:

- 1 Bitterorange
- 4 EL Bitterorangenmarmelade
- 4 EL süße Orangenmarmelade
- 150 g Walnüsse

ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten für den Teig einen kompakten Teig kneten, in eine Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Inzwischen die Walnüsse etwas anrösten, grob hacken oder im Mörser zerstoßen.

Nach 30 Minuten den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und weiterverarbeiten. Marta verteilt den Teig mit ihren Händen in einer Silikon-Backform. Ansonsten Backpapier in eine runde Backform geben und den Teig darauf verteilen. In der Mitte mit einer Gabel mehrere kleine Löcher in den Teig stechen, damit er sich beim Backen nicht hochwölbt.

Die beiden Marmeladensorten verrühren und auf dem Teig verstreichen, die gerösteten Walnüsse darüber geben und mit dünn geschnittenen Bitterorangenscheiben verzieren.

Den Backofen vorheizen und die Crostata mit 180/190° Grad ca. 25 Minuten backen.



Marta Fazlics Bitterorangen-Crostata mit den Orangen der Insel

© Dieter Stürmer